

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія природничих дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор
з науково-методичної
та навчальної роботи


О.Б. Жильцов
« 3 » серпня 2016р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вікова фізіологія

галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»

спеціальність 5.01020101 «Фізичне виховання»

інститут, відділення Університетський коледж



Київ-2016р

Робоча програма «Вікова фізіологія» для студентів
галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
спеціальність 5.01020101 «Фізичне виховання»


Розробники: Хитра Зоя Михайлівна, викладач циклової комісії природничих
дисциплін Університетського коледжу Київського університету
імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук

Остертаг Аліна Іванівна, викладач циклової комісії природничих
дисциплін Університетського коледжу Київського університету
імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії природничих
дисциплін

Протокол від «29» серпня 2016 року № 1

Голова циклової комісії природничих дисциплін



(Підпис)

(Глухенька Л.М.)
(Прізвище ініціали)

© _____, 2016

© _____, 2016

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	<u>Галузь знань</u> 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Нормативна
	<u>Спеціальність</u> 5.01020101 «Фізичне виховання»	
Модулів – 1		Рік підготовки
Змістових модулів – 1		3-й
		Семестр
		5-й
Загальна кількість годин - 54		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1,5 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: “молодший спеціаліст ”	12 год
		Семінарські заняття
		10 год
		Самостійна робота
		24 год
		Модульний контроль знань
		2 год
		Індивідуальні заняття
		6 год
		Вид контролю екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу – розкрити анатомо-фізіологічні особливості організму людини в різні періоди онтогенезу, теоретичні питання науки про здоров'я, науково обґрунтувати заходи щодо збереження, зміцнення, розвитку і управління здоров'ям дітей і підлітків шкільного віку, створити стійку мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, сприяти формуванню наукового світогляду та навчити комплексу оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

Завдання курсу:

- ознайомлення з загальним закономірностями росту та розвитку дітей і підлітків, віковою періодизацією та критичними періодами розвитку;
- визначення факторів, які впливають на здоров'я: біологічні задатки і можливості, соціальне середовище, екологічні умови;
- формування «психології» здоров'я, мотивації до корекції способу життя індивідом із метою закріплення здоров'я;
- реалізація індивідуальних оздоровчих програм, первинної та вторинної профілактики захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти у студентів повинні сформуватися наступні компетенції:

- ✓ Уявлення про структурно-функціональну організацію організму людини, принципи і механізми підтримання гомеостазу.
- ✓ Здатність застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.
- ✓ Сформованість ціннісного ставлення до власного організму і здоров'я та здоров'я інших людей.
- ✓ Сформованість умінь застосовувати анатомо-фізіологічні знання для пояснення життєдіяльності власного організму, профілактики захворювань, травматизму, шкідливих звичок.
- ✓ Здатність застосовувати основні фізіологічні методи аналізу й оцінки стану організму людини, враховуючи вікові особливості.

- ✓ Знання й застосування на практиці принципів біоетики, розуміння соціальних і екологічних наслідків своєї професійної діяльності.
- ✓ Вироблення умінь організувати навчання і роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці.
- ✓ Уміння отримувати, систематизувати, пов'язувати з практичною діяльністю, з життям і діяльністю людини функціональні фахові знання, адаптувати їх до умов початкової школи під час педагогічної практики; організовувати їх чітку і ефективну передачу.
- ✓ Обізнаність в профілактиці різних захворювань, дотримання правил особистої гігієни.
- ✓ Сформованість уміння протистояти шкідливим впливам соціоприродного середовища.
- ✓ Готовність до зміни стилю свого життя, прагнення до фізичного вдосконалення.
- ✓ Уміння складати та дотримуватися режиму дня відповідно до науково-обґрунтованих гігієнічних і валеологічних рекомендацій.
- ✓ Усвідомлення необхідності фізичної культури як засобу здоров'я.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Особливості анатомії і фізіології організму дітей шкільного віку.

Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Акселерація і ретардація. Групи здоров'я дітей.

Тема 2. Розвиток нервової системи у дітей і підлітків. Вікові особливості функціонування органів чуття.

Тема 3. Вікові особливості ендокринної системи та статевого дозрівання.

Тема 4. Анатомія і вікова фізіологія опорно-рухової системи.

Тема 5. Вікові особливості функціонування органів травлення. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Вікові особливості серцево-судинної та дихальної систем організму.

Тема 6. Фізіологічні вимоги до фізичного виховання дітей. Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Практичних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
Змістовий модуль 1 <i>Особливості анатомії і фізіології організму дітей шкільного віку.</i>									
1.	Тема 1. Вступ. Загальні закономірності росту та розвитку дітей. Акселерація і ретардація.	8	4	2		2		4	
2.	Тема 2. Розвиток нервової системи у дітей і підлітків. Вікові особливості функціонування органів чуття.	8	4	2			2	4	
3.	Тема 3. Вікові особливості ендокринної системи та статевого дозрівання.	8	4	2		2		4	
4.	Тема 4. Анатомія і вікова фізіологія опорно-рухової системи.	10	6	2		2	2	4	
5.	Тема 5. Вікові особливості функціонування органів травлення. Вікові особливості обміну речовин та енергії. Вікові особливості серцево-судинної та дихальної систем організму.	8	4	2		2		4	
6.	Тема 6. Фізіологічні вимоги до фізичного виховання дітей. Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.	12	6	2		2	2	4	2
Разом за навчальним планом		54	30	12	-	10	6	24	2

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Ріст і розвиток організму, їх загальні закономірності. Показники фізичного розвитку дітей. Акселерація і ретардація.	2
2.	Вікові особливості нервової і гуморальної регуляцій організму.	2
3.	Вікові особливості опорно-рухової системи дітей шкільного віку.	2
4.	Вікові морфологічні та функціональні особливості діяльності серцево-судинної, дихальної, травної і сечовидільної систем.	2
5.	Гігієна та фізіологія фізичного виховання.	2
	Всього	10

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів
1	Хронологічний і біологічний вік. Методи дослідження в анатомії та фізіології.	2	5
2	Спинний і головний мозок: будова, функції та розвиток. Сон, його види та фізіологічне значення. Гігієнічна організація сну дітей в навчально-виховних закладах.	6	5
3	Статеве дозрівання хлопчиків та дівчаток. Статеве виховання учнів.	2	5
4	Вікові особливості м'язової системи. Вплив фізичних вправ та трудової активності на ріст та розвиток дітей.	4	5
5.	Вікові особливості крові та імунного захисту дітей шкільного віку. Вікові особливості процесів дихання. Регуляція дихальних рухів у дітей.	8	5
6	Критерії оцінки фізичного розвитку та стану здоров'я дітей.	2	5
	Разом	24	

7. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Методи контролю

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; реферат.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Шкала оцінювання

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання та професійного навчання
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання - незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ п/п	Вид діяльності	Кількість годин	Розрахунок	Загальна сума за видами діяльності
1.	Відвідування лекцій	12	6×1	6 балів
2.	Відвідування семінарів	10	5×1	5 балів
4.	Робота на семінарах	5	3×10	30 балів
5.	Підготовка реферату	1	1×15	15 балів
6.	Виконання поточних контрольних робіт	2	2×10	20 балів
7	Виконання МКР	1	1×25	25 балів
8	Виконання самостійної роботи	10	6×5	30 балів
Підсумковий рейтинговий бал			Коефіцієнт 2,18	131

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					
Змістовий модуль 1					
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
131 бал					

Коефіцієнт: 2,18

10. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій.
2. Навчальні посібники.
3. Робоча навчальна програма.
4. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
5. Засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).
6. Завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Вікова фізіологія».

11. Очікуваний результат

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має **розуміти та пояснювати:**

- ✓ загальні закономірності росту і розвитку дітей і підлітків;
- ✓ особливості процесів дихання, травлення, обміну речовин, терморегуляції,
- ✓ виділення, вікові особливості функціонування нервової системи дитини,
- ✓ значення нервової та гуморальної систем в регуляції і узгодженості функцій організму дитини та взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем;
- ✓ складові і фактори формування здорового способу життя;

Аналізувати:

- ✓ закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини.
- ✓ закономірності розвитку систем і органів організму на різних вікових етапах;
- ✓ валеологічні засади формування здорового способу життя та профілактики захворювань;

Розпізнавати , визначати та виконати оцінку

- ✓ функціонального стану систем організму;
- ✓ об'єм та послідовність надання невідкладної допомоги у разі загрозливих для життя станів, нещасних випадків, травм.

Використовувати

- ✓ науково обґрунтовані гігієнічні рекомендації з організації навчено-виховного процесу, режиму дня і відпочинку, харчування дітей, обладнання, планування і благоустрою дитячих закладів;
- ✓ **характеризувати та встановлювати** основні чинники формування здорового способу життя; етапи, найбільш чутливі до педагогічних впливів, направлених на розвиток сприймання, уваги і пізнавальних процесів учнів;
- ✓ **обирати** доцільні для індивідуума форми і методи формування духовного, психічного і фізичного здоров'я.

12. Рекомендована література

Основна

1. Антонік, В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. - Київ : Професіонал ; Київ : Центр учбової літератури, 2009. - 336 с.
2. Коляденко Г.І. Анатомія людини : підручник для студ. природ. спец. вищ. пед. навч. закладів / Г. І. Коляденко ; М-во освіти і науки України. - 6-те вид. - Київ : Либідь, 2014. - 384 с.
3. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни : курс лекцій / І. М. Маруненко, Є. Неведомська, В. І. Бобрицька ; М-во освіти і науки України, Київський міський педагогічний університет імені Бориса Грінченка. - 2-е вид. - Київ : Професіонал, 2006. - 480 с.
4. Помогайбо, В. Основи антропогенезу : підручник / В. Помогайбо, А. Петрушов, Н. Власенко. - Київ : Академвидав, 2015. - 142 с. —
5. Сидоренко, П. І. Анатомія та фізіологія людини : підручник / П. І. Сидоренко, Г. О. Бондаренко, С. О. Куц. - Київ : Медицина, 2015. - 199 с.

Додаткова

1. Осипенко, Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності: навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / Г. А. Осипенко. - Київ : Олімпійська література, 2007. - 198 с.
2. Помогайбо, В. М. Анатомія та еволюція нервової системи : навчальний посібник / В. М. Помогайбо, О. І. Березан. - Київ : Академвидав, 2013. - 158 с.
3. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини : підручник для студ. вищ. медич. навч. закл. / В. С. Тарасюк [та ін.] ; ред.: В. С. Тарасюк, І. Ю. Андрієвський. - Київ : Медицина, 2008. - 400 с. : табл., мал.
4. Чижик В. В. Спортивна фізіологія : навчальний посібник для студентів / В. В. Чижик ; наук. ред. М. Макаренко ; худ. ред. Ю. Черняк ; рецензент Г. В. Коробейніков ; рецензент В. С. Лизогуб ; ред., рецензент М. В. Макаренко ; Міністерство освіти і науки України, Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна", Херсонський державний університет. - Луцьк : Твердиня, 2011. - 256 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Аносов В.Х., Хоматов Н.Г., Сидорьяк В.Г. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: [Електронний ресурс] – Режим доступу: lib.mdpu.org.ua/.../anosov_vkh_khomatov_ng_sidorjak_vkova_fzologja_z_osnovami_shkolno_ggni.html .
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: [Електронний ресурс] – Режим доступу: chtyvo.org.ua/.../Anatomiiia_fiziologii_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury.pdf

